MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名 RO-M4B

取扱説明書/メニュー集

この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開閉すると電源が入ります。

●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●取扱説明書と保証書は大切に保存してください。

待機時消費電力ゼロ

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる………ドアを開けると電源が入ります
- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません)
- ドアを開けると電源が入ります。電源が入ると表示部は「0」を表示。

電源を切る………電源は自動的に切れます
- 調理終了後、5分過ぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと電源が切れます。(再度電源を入れるときは、ドアを開閉します)

かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす➡44ページ

〈あたためるとき〉

常温・冷蔵・冷凍の
ごはん・おかず・市販のレンジ用冷凍食品など

みそ汁・スープなど

あたため/スタート（冷凍2度押し） 16ページ
「ごはん・おかずを**あたため**る」

牛乳・お酒・コーヒーなど

18ページ
「牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる」

フライなど（あたため直し）

25ページ
「3.フライ再加熱」
「自動メニューで調理する」
＊**あたため**より時間がかかりますが、サクッと仕上がります。

〈解凍するとき〉

肉・さしみなど

20ページ
「肉や魚を**解凍**する」

〈野菜をゆでるとき〉

ほうれん草・じゃがいも・ブロッコリーなど

22ページ
「野菜をゆでる」

ご使用の手順

1 安全のために必ずお守りください を読む ➡4ページ

お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2 設置場所を確認して、アースを取付ける ➡4ページ

正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3 電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる ➡2ページ

待機時消費電力ゼロ機能がついています。

4 カラ焼きをする ➡13ページ

庫内の油を焼き切っておきます。

これで、調理ができます。

もくじ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

区分	内容
⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

	禁止		アース線接続
	分解禁止		指示にしたがう
	接触禁止		電源プラグを抜く

⚠危険

分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・発火・けがの原因

＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物など、異物や指を入れない

禁止

感電・けがの原因

＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

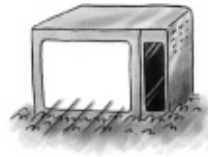
⚠警告

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

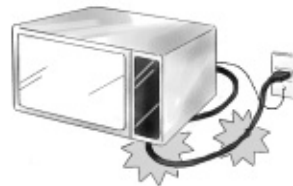
やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

電源コード・プラグを傷つけない

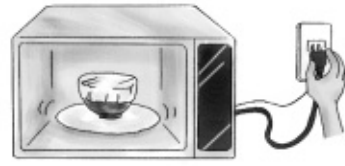
傷つけ禁止

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない

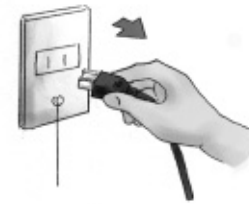
使用禁止

感電・ショート・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く

プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

⚠注意

庫内の包装材は、使用前に取出す

焦げ・変形・発火を防ぐため

吸気口・排気口をふさがない

＊吸気口・排気口は
10ページを参照

禁止

火災の原因

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

水平な
場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。
4輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

感電・火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

感電・漏電の原因

電源プラグを持って抜く

電源コードを持って
引き抜くと感電・
ショート・発火の原因

壁との間をあける

● 排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

● 窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因 ［消防法 基準適合］

間をあける

天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・
漏電火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

本体の上に物を置かない

加熱しすぎて、変形・焦げ・
発火の原因

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

● 付着したときは、必ずふき取る。
（特に右側面の電波出口、ドア、庫内）

禁止

火花・発煙・発火・故障・サビの原因
➡「お手入れ」37ページ

⚠注意

ドアに物をはさんだまま使わない

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない 重さが4kg以上の物はのせない

本体が倒れ、
けが・電波もれの原因

禁止

飲み物や食品などを加熱しすぎない

● 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜる。
＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいて取出す。

● 少量、干物、スナック菓子など
発煙・発火の原因
＊加熱中はそばを離れない

回転アミの上に魚や肉を置いたり、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

油脂などが底面に落ち、発火の原因

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. とりけしを押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
（鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

調理以外の目的に使わない

故障・発煙・発火の原因

＊市販の「レンジ用容器・道具」を使用した場合の本体故障や食品の仕上がりは、保証できません。
➡「使える容器・使えない容器」15ページ

禁止

レンジ・ハイブリッド加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

● 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けがの原因

卵は割りほぐす

● ゆで卵や目玉焼きのあたためもしない。

割りほぐす

破裂して、やけど・けがの原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

殻や膜が破裂して、やけど・けがの原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

発火の原因

乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する

やけどを防ぐため

ヒーター・ハイブリッド加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは高温部（庫内・ドア・本体・天面・付属品など）に触れない

ただし、操作パネルや
ドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

お願い

冷えやすい場所や蒸気・油のかかる場所に置かない

本体が結露して、故障の原因

テレビ・ラジオ・アンテナ線を近づけない

- 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音の原因

ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形・ひび・欠け・割れる原因

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く

故障を防ぐため

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものを あたため で加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因

レンジ・ハイブリッド加熱のとき

角皿、金属容器、金串、アルミホイルなどを使わない

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

缶詰、レトルト食品などは他の容器に移す

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

カラのまま加熱しない
少量や乾燥した物を加熱しすぎない

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

丸皿にのせる分量は、容器の重さを含めて4kgまでにする
重い物は丸皿の中央にのせる

故障を防ぐため

ヒーター・ハイブリッド加熱のとき

付属品の出し入れは、ミトンや乾いた厚手の布などを使い、両手でする

やけどを防ぐため

調理後の付属品は、本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因

加熱のしくみ

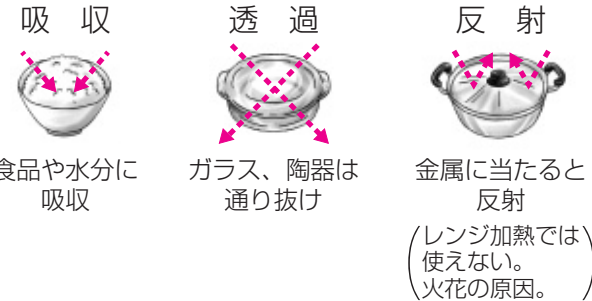
レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（あたため、のみもの、解凍、ゆでもの、お好み温度、レンジ キー）

電波の性質

吸　収	透　過	反　射
食品や水分に吸収	ガラス、陶器は通り抜け	金属に当たると反射（レンジ加熱では使えない。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は100～250℃です。

（お菓子・パン「4.スポンジケーキ」「5.クッキー」「6.ロールパン」、焼きもの「8.ピザ」、オーブン キー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる

グリル

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつけます。
350℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（トースト、冷凍トースト、焼きもの「7.ヘルシーフライ」「9.焼き魚」、両面グリル キー）

こんがり、焼き目をつける

ハイブリッド加熱

レンジとヒーターで同時に加熱

レンジとヒーターの同時加熱で、調理時間を短縮します。

（ハイブリッドメニュー「1.手作りグラタン」「2.茶わんむし」「3.フライ再加熱」キー）

茶わんむしなどを早く加熱

赤外線センサーについて

あたため、のみもの、お好み温度 は赤外線センサーを使っています。
食品の表面温度を継続して測り、設定温度になったとき、自動で加熱を終わらせます。

コツとお願い

■**食品は庫内の中央に置く**
食品の温度を正しく検知するために中央に置いてください。
複数個を同時に加熱するときは、中央に寄せて置いてください。

■**ふたは使わない**
陶器製やガラス製のふたは赤外線センサーが上手く働かないため、使えません。
また、ほとんどの食品でラップは必要ありませんが、分量の多いときやカレーなど飛び散るものはラップをします。
ラップをすると仕上がり温度が変わります。

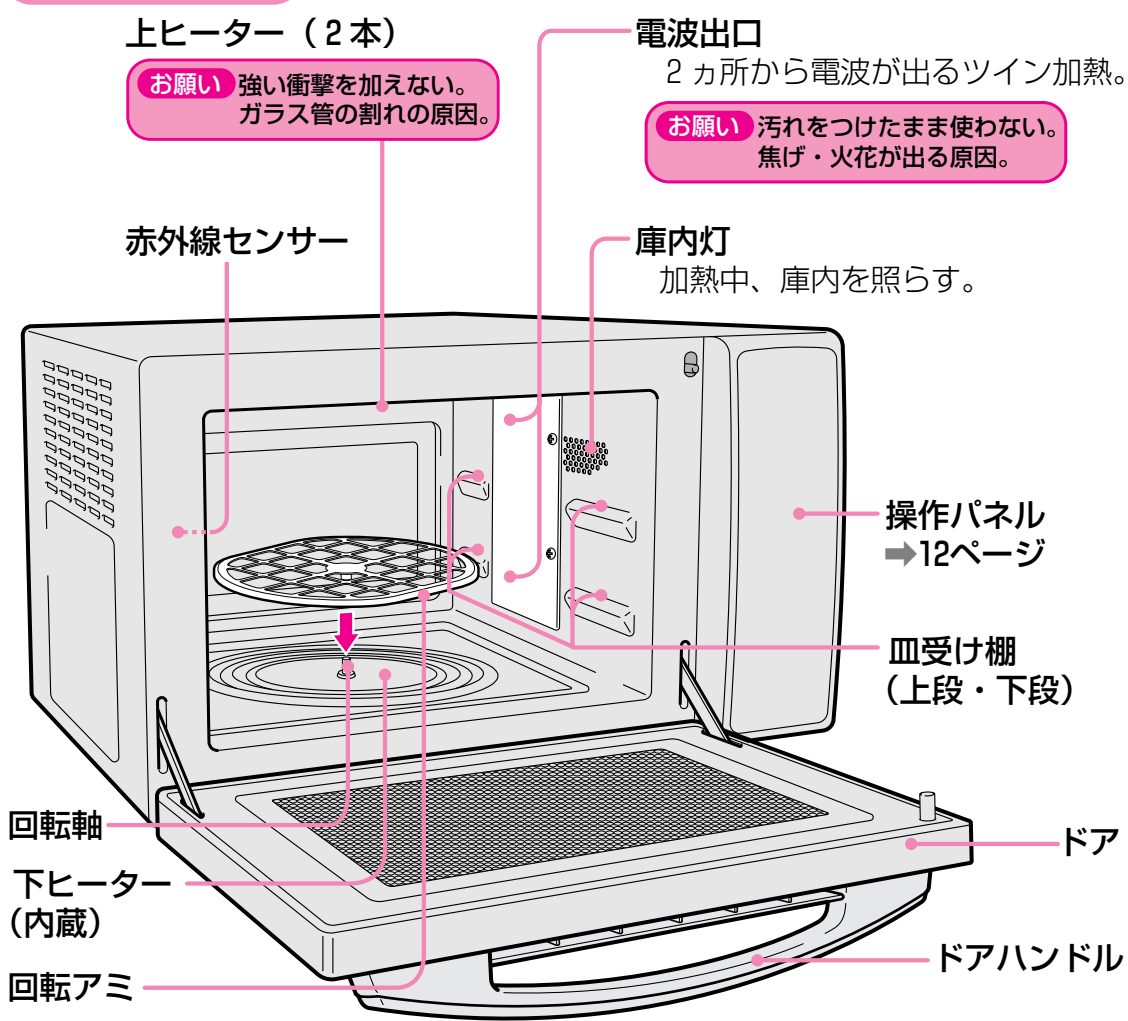
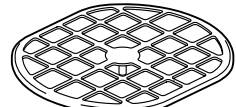
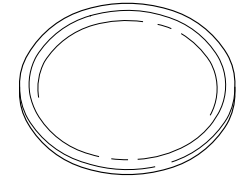
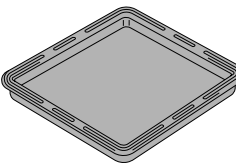
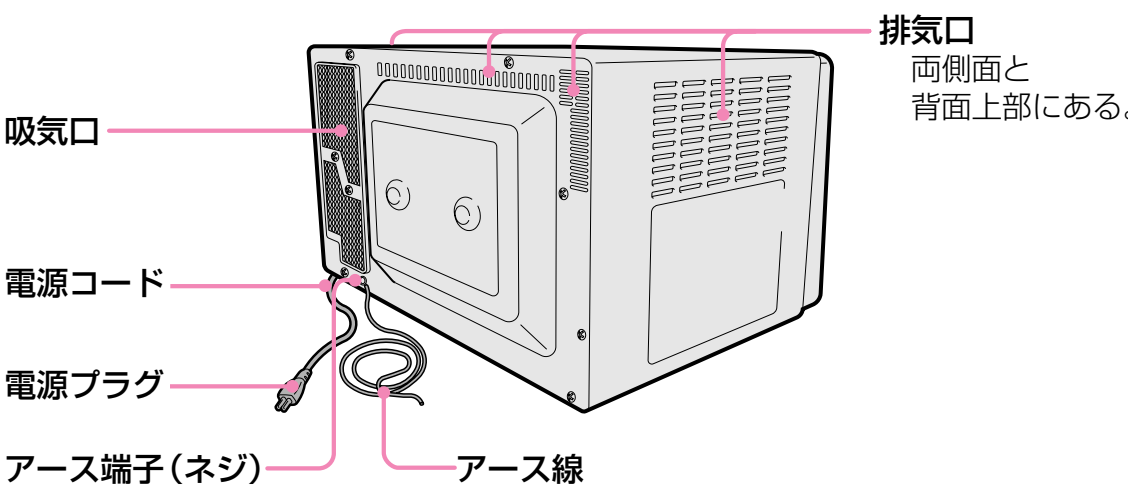
■**庫内を冷まして使う**
庫内の温度が高いと、赤外線センサーが使えません。
自動での加熱はできますが、温度の設定・表示はできません。
また お好み温度 は、ホット表示となり、使えません。➡28ページ

■**温度の表示は目安です**
スタート約20秒後に現在温度を表示します。
表示は食品のおよその温度です。
短い時間であたたまるものは、表示しない場合があります。

重量センサーについて

食品の重さを計り、最適な運転時間で加熱します。
＊安全のため、少量のときはレンジ出力を低下させます。（加熱不足となる場合がある）

各部のなまえ

本体前面

本体背面

付属品

◎必ず使う　○使える　×使わない

付属品	使い方	加熱方法				
		レンジ	オーブン	グリル	ハイブリッド	トースト
回転アミ　1コ	●庫内底部の回転軸に差込む。 ●お手入れの時以外は、差込んでおく。 ●はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。	◎	◎	◎	◎	◎
丸皿（セラミック製）　1コ	●回転アミの上にのせる。 ●汚れたまま使わない。焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。ひび・欠け・割れる原因。 ●加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。やけどの原因。丸皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。丸皿がはずれる原因。	◎	○	○	◎	×
角皿（ホーロー加工）　1コ ＊加熱による変形を防ぐため、中央部が盛り上がっています。	●皿受け棚にのせる。 ●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。やけどの原因。角皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●急冷しない。変形の原因。調理によっても（冷たい物など）変形する場合がある。「変形の直し方」➡37ページ ●酸性の食品（レモン汁など）を使うときは、オーブンシートなどをしく。変色を防ぐため。	×	○	○	×	×
アース線　1本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡4ページ					
取扱説明書／メニュー集（本書）1部　保証書　1部						

＊オーブン・グリル調理時の角皿、丸皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 316 180U）お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。
付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

操作パネル

ランプについて
操作が必要なときに、ランプが点滅してお知らせします。

あたためスタートキー
あたため
➡16～17ページ
● 時間設定が不要。
スタート
● 加熱をスタートするときに押す。
＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

とりけしキー
● キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

手動キー
➡28～35ページ
● 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

時間キー
● 時間の設定に使う。

出力・温度・仕上がりキー
出力
● **レンジ**「1000W」「600W」「200W」の出力の設定に使う。
温度
● 温度の設定に使う。
仕上がり
● **自動キー**（**あたため**、**のみもの** 以外）のとき、仕上がりの強弱を調節したいときに使う。
● スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に調節できる。
（∨（弱め）…加熱時間が約２割減る。
∧（強め）…加熱時間が約２割増える。）

操作パネル表示：オーブン 予熱 レンジ 強め 弱め グリル 解凍 デモ 上下段 設定 発酵 188 ℃ W 現在 約 保温 18:88 分 秒 分 ℃ 秒 ／ あたため／スタート 冷凍2度押し ／ とりけし ／ お好み温度 レンジ ／ 両面グリル オーブン 予熱あり2度押し ／ 出力・温度・仕上がり ∨ ∧ ／ 10分 1分 10秒 ／ ハイブリッドメニュー 1-3 ／ お菓子パン 4-6 ／ 焼きもの 7-9 ／ のみもの ／ トースト ／ 冷凍トースト ／ ゆでもの 1.葉菜 2.根菜 ／ 解凍 1.肉 2.さしみ ／ 脱臭

自動キー
● 時間・温度設定が不要。
ハイブリッドメニュー
➡25ページ
1. 手作りグラタン
2. 茶わんむし
3. フライ再加熱

お菓子・パン
➡26ページ
4. スポンジケーキ
5. クッキー
6. ロールパン

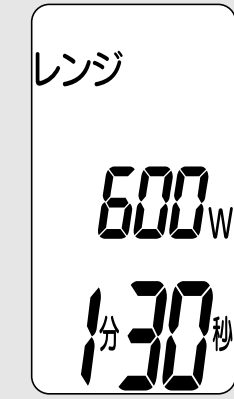
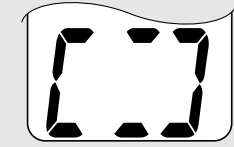
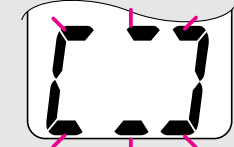
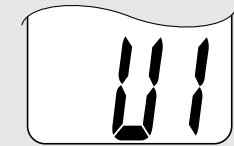
焼きもの ➡27ページ
7. ヘルシーフライ
8. ピザ
9. 焼き魚

のみもの
➡18～19ページ
トースト ➡24ページ
冷凍トースト
➡24ページ
ゆでもの
➡22～23ページ
解凍 ➡20～21ページ

脱臭キー
➡36ページ
● 初めにカラ焼きするとき、庫内の臭いが気になるときに使う。

● **自動調理**は、**あたため**、**のみもの**、**解凍**（２メニュー）、**ゆでもの**（２メニュー）、**トースト**、**冷凍トースト**、**ハイブリッドメニュー**（３品目、６メニュー）、**お菓子・パン**（３品目、４メニュー）、**焼きもの**（３品目、13メニュー）の合計31メニューです。

表示部
● 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

＜例＞**レンジ**「600W」で１分30秒。

その他の表示

＜加熱表示＞
加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。

＜ホット表示＞
お好み温度で庫内の温度が高いときに点滅して表示。
➡28ページ

＜エラー表示＞
使う付属品が間違っているときに表示。
➡41ページ

＜故障表示＞
故障したとき、E０、P０などを表示。
➡41ページ

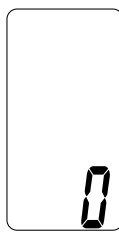
＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。使用時は、デモを解除してください。
➡41ページ

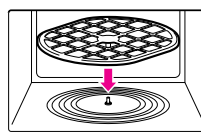
準備（カラ焼きをする）

初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！
● ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
● 約10分で終了します。

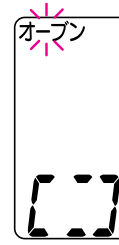
お願い
煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

ドアを開けると「０」を表示。

2 回転アミを庫内の回転軸に差込み、ドアを閉める

お願い
丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 を押す

脱臭がスタート。

加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠**注意**
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

お知らせ
カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。

音量調節／出し忘れお知らせ

便利機能　お好みで設定してください。

音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
両面グリル を続けて 3 回押す

3 回押すごとに、

音量標準
ピッ ピッ ピッ
↓
音量小
ピッ ピッ 音なし
↓
鳴らない
音なし 音なし ピッ

をくり返す。

（＊最後の音が切りかわった音です。）

＊切りかわると、2 秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

「鳴らない」に設定すると

- 全てのキー受付音、加熱終了音は鳴りません。
- 出し忘れお知らせ機能を設定していても働きません。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能　お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（全てのキーで働きます。出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせにするとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、
 を続けて 3 回押す

（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、2 秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。（ピッピッピッと鳴る）

設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、1 分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「0」を表示。）
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、**とりけし** を押します。

お知らせ
電源プラグを抜いても記憶しています。

重量センサーの 0 グラム調節

- **自動キー** の調理がうまくいかないときに行ってください。
また、定期的（半年に 1 回程度）に行うことをおすすめします。
（重量センサーを正しくはたらかせるための基準合わせです）

1 ドアを開けて、庫内に回転アミと丸皿をセットする
お願い 角皿ははずす。

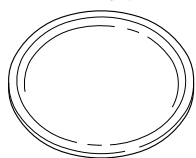
2 ドアを開けたまま、脱臭 を 6 秒間押す
押すと「ピッ」と鳴り、6 秒後に「ピーッ」と鳴って 0 グラム調節が完了。

使える容器・使えない容器

容器の種類	レンジ加熱	ヒーター加熱	ハイブリッド加熱（レンジ+ヒーター）
陶器、磁器	○使える ＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。		
耐熱性ガラス容器	○使える ＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。		
耐熱性のないガラス容器	×使えない ●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。		
耐熱性プラスチック容器	○使える ●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。 ＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	×使えない ＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。	
その他プラスチック容器	×使えない ●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。 （例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など） ＊ただし、スチロールトレーは **解凍** のみ使える。		
漆器、竹・木・炭・籐・紙製品	×使えない ●こげたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。 ＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。		
ラップ	○使える ●耐熱温度が140℃以上の物が使える。 ＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。	×使えない ＊ただし、手動 **オーブン**「発酵」には使える。	×使えない
金属容器、金串、金網、アルミホイルなど	×使えない ＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。 （**解凍** など）	○使える ＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。	×使えない

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。
＊ **あたため**、**のみもの**、**お好み温度** のとき（赤外線センサー使用時）、ふた（陶器、ガラス、プラスチックなど）を使うと、センサーの働きが悪くなるので使わないでください。

ごはん・おかずをあたためる

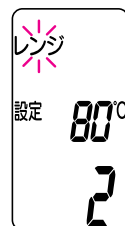
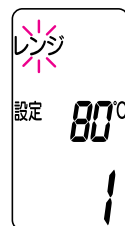
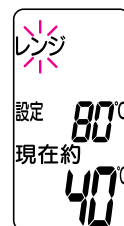
丸皿を使う。

- 設定温度は80℃です。70～90℃に調節できます。温度の表示は目安です。（レンジ加熱です）
- 食品の分量は約100～500gです。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

1 食品を入れる

容器に入れて丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 あたため/スタート を押す

常温・冷蔵は **1** 回押す　　冷凍は **2** 回押す

加熱がスタート。
加熱表示し、20秒後、現在温度を表示。

- でき上がりの温度を選ぶとき
➡17ページ
スタート後20秒以内（ランプ点灯中）に 出力・温度・仕上がり を押して設定温度を選ぶ。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと熱くしたいとき
手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱する。

庫内の温度が高いと

表示部に「600W」が表示されます。
（赤外線センサーが使えないため、温度の設定・変更はできません。）

赤外線センサーについて➡９ページ

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

お願い

- ■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。破裂して、やけど・けがの原因。
- ■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
- ■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
- ■食品が少量（100g未満）のときは、手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱する。

でき上がりの温度を選ぶとき

スタート後20秒以内（ランプ点灯中）に 出力・温度・仕上がり を押して、設定温度を選ぶ

最初の設定は80℃。
70～90℃・５℃単位で設定できる。

お知らせ

庫内温度が高いときは、変更できません。

〈下記の食品はそれぞれのキーであたためる〉

■牛乳・お酒・コーヒーなど
➡ **のみもの**（18ページ）
（**あたため** では沸騰したり、上手に加熱できない）

■肉まん・あんまん・パン
➡手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱（44ページ「あたため」）
- 肉まん、あんまんは水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

ラップをするもの	ラップをしないもの
●分量が多いとき ●あたためると飛び散って庫内が汚れるとき（カレー等） ●ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう（ラップの破裂防止のため）	ごはん、ピラフ しっとり仕上げたいときは水をふる。
野菜炒め、焼きそば 野菜の煮もの、焼き魚	汁もの（１人分） みそ汁・すまし汁・スープ
冷凍ごはん	煮魚 煮汁を少しかける。
カレー、シチュー 加熱後、混ぜる。	しゅうまい ハンバーグ

冷凍品について

- ■容器を使わないとあたたまりません。
タッパーなどの軽い容器のときは、**温度** ︿ で高めに合わせたり、手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱します。
- ■食品を上手に仕上げるため、パッケージに記載された調理時間より長くなることがあります。
- ■クリームコロッケのような中身のやわらかい物は、中身が出てしまうことがあります。

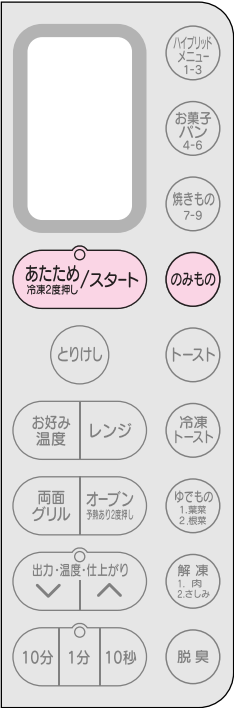
上手な加熱のコツ

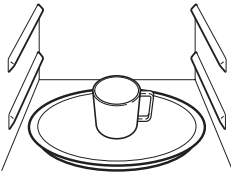
- ■パッケージに並べ方が記載されているときは、その並べ方にする。
- ■ピラフなどのご飯類、スパゲティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。

上手な加熱のコツ

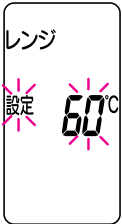
- ■食品の量にあった大きさ（重さ）の、陶磁器、耐熱性の容器を使う。➡15ページ
（タッパーなどの軽い容器のときは、**温度** ︿ で高めに合わせたり、手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱する）
- ■食品は高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて平らな物のときや少量（100g以下）のときは、手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱する）
- ■加熱の途中や終了後に、かき混ぜや裏返しをする。

牛乳・お酒などのみものをあたためる

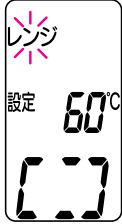
- 設定温度は60℃です。40〜80℃に調節できます。温度の表示は目安です。
- 食品の分量は１〜４杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

1 食品を入れる

牛乳はマグカップに、
お酒はとっくりか
耐熱性のコップに入れて
丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 のみもの を押す

●でき上がりの温度を選ぶとき
➡19ページ
出力・温度・仕上がり を押して温度を選ぶ。
お酒をあたためるときは、
50〜55℃に設定する。

3 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。

加熱表示し、
20秒後、現在温度を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので気をつける）

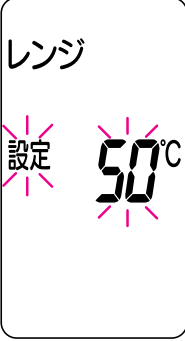
●もっと熱くしたいとき
手動レンジ「200W」で様子を見ながら加熱する。

庫内の温度が高いと

表示部に「600W」が表示されます。
（赤外線センサーが使えないため、温度の設定・変更はできません。）

赤外線センサーについて➡９ページ

でき上がりの温度を選ぶとき

スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に 出力・温度・仕上がり を押して、設定温度を選ぶ

最初の設定は60℃。
40〜80℃・５℃
単位で設定できる。

お知らせ
庫内温度が高いときは、変更できません。

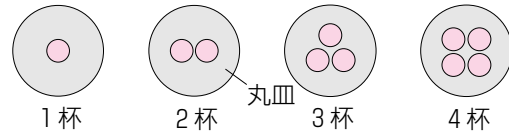
上手な加熱のコツ

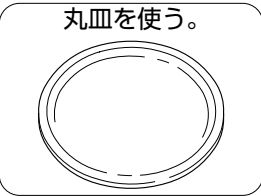
■１杯分の分量のめやす
- 牛乳＝約200mL
- お酒＝約180mL
（１mL＝１cc）
- 容器の約８分目をめやすに入れる。
- 容器に対して少量しか入れないと、仕上がり温度が高くなり、沸とうする場合がある。

■分量にあった容器を使う
- 容器の大きさ、形状、材質により、仕上がり温度がかわる。
- とっくりは背の低い物を使う。
- 牛乳ビンや紙パックでの加熱はしない。

■加熱後は
かき混ぜる。

■首のほそいとっくりは
上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

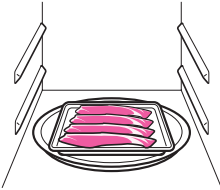
■丸皿への並べ方
（中央に寄せて置く）

肉や魚を解凍する

丸皿を使う。

- 食品の分量は約100～800gです。
- 出力100W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレーごと丸皿にのせる。

お願い

角皿、ラップ、飾りははずす。

2 解凍 を押す

肉は 1 回押す

さしみは 2 回押す

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨(弱め)または∧(強め)を選ぶ。

3 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「解凍」が点滅。
20秒後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと解凍したいとき
手動レンジ「200W」で様子を見ながら加熱する。

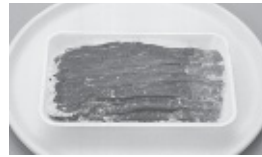
お願い

庫内や丸皿が熱いときは、ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

お知らせ

■容器を使うと、重さが増えるため、加熱時間が長くなり、解凍しすぎになります。容器を使うときは、ラップをはずし、手動 レンジ「200W」で様子を見ながら解凍します。
➡30ページ

■食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。

スチロールトレーのとき
➡ラップをはずしてスチロールトレーごと丸皿にのせる。

ラップ包装のままのとき
➡付属の丸皿に直接のせ、仕上がり ∨(弱め)を使う。

次の場合、自動でできません
手動 レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する

●食器にのせて解凍するとき
➡ラップははずす。
●スチロールトレーがないとき
➡付属の丸皿にラップを広げ、その上に食品をのせる。
●冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの

肉：解凍を 1 回押す

- 解凍後、加熱調理するときなど（ほぐせる全解凍仕上がり）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ∧(強め)を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

さしみ：解凍を 2 回押す

- 解凍後、そのまま生で食べるときなど（包丁で切れる半解凍仕上がり）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い

アルミホイルを巻くときは、丸皿からはみ出さないように巻く。庫内の壁に触れると、火花の原因。

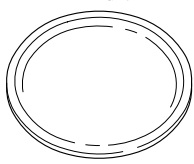
上手な解凍のコツ

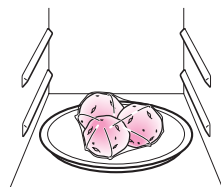
■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、仕上がり ∧(強め)を使う。

■ホームフリージングは
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- １回分（約200g）ずつに分けて、約３cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

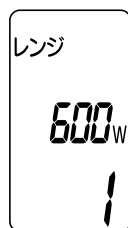
■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は仕上がり ∨(弱め)を使う。

■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため、手動 レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

野菜をゆでる
（ゆでもの）

- 食品の分量は葉菜が約100～500g、根菜が約100～600gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

1 食品を入れる
①食品を洗い、水気を残したまま
　ラップでピッタリ包む。
②直接、丸皿にのせる。（容器は使わない）

お願い 角皿ははずす。

2 ゆでもの を押す
葉・花・果菜は 1 回押す　　根菜は 2 回押す

レンジ 600W 1　　レンジ 600W 2

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたため/スタート を押す
加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「レンジ」が点滅。20秒後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●加熱がたりないとき
手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
（再度、ゆでもので加熱しない。
さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ・発煙・発火の原因）

お知らせ
■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
■容器を使うと、重さが増えるため加熱時間が長くなり、焦げ・発煙・発火の原因になります。
野菜はラップに包み、直接、丸皿にのせてください。

お願い
■丸皿が熱いときは、冷やしてから使う。
■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、ゆでものは使わない。
手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。
■さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、手動 レンジ「600W」で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

洗ってラップに包み、丸皿に直接のせます。（容器は使わない）

葉・花・果菜（ゆでものを 1 回押す）

ブロッコリー・カリフラワー

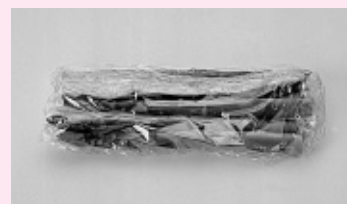
小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物（ゆでものを 2 回押す）

じゃがいも・さつまいも

加熱後、約 5 分庫内でむらす。

かぼちゃ

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし

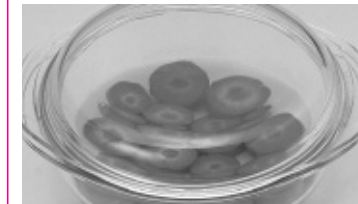
皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

容器を使うとき・細かく切ったもの・少量のとき
➡手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する

お知らせ
薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら、手動 レンジ「600W」で加熱してください。

例）
玉ねぎのみじん切り

中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

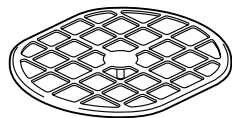
にんじんのスライス

中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ
■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

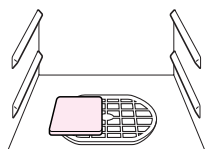
こんなメニューのときにも便利
- コロッケ➡じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

自動メニューで調理する

（トースト／冷凍トースト）

回転アミを使う。

- 食品の分量は、食パン１～２枚です。
- 時間はトーストが約４～６分、冷凍トーストが約５～７分です。（グリル加熱です）
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

1 丸皿をはずし、食パンを回転アミにのせる

お願い
角皿、丸皿ははずす。

１枚は片側に寄せる（中央は焼けない）

2 トースト または 冷凍トースト を押す

１枚は１回押す　　２枚は２回押す

グリル 設定 350℃ 1枚　　グリル 設定 350℃ 2枚

●仕上がりの調節をしたいとき　➡12ページ
仕上がり（弱め）または（強め）を選ぶ。

3 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「グリル」が点滅。20秒後、残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

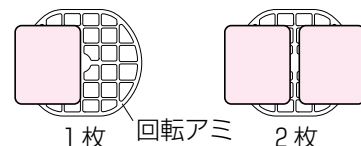
●もっと焼きたいとき
手動 両面グリル で様子を見ながら加熱する。

お願い
庫内に落ちたパンくずは早めにふき取る。

お知らせ
■表と裏の焼き色は異なります。
■予熱は必要ありません。

上手なトーストのコツ

■焼き色はパンの種類、厚さなどにより異なる。
お好みに合わないときは、仕上がり（弱め）（強め）で調節する。

■回転アミへの並べ方

自動メニューで調理する

（ハイブリッドメニュー）

例：茶わんむしを作るとき

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 ハイブリッドメニュー1-3 を押してメニュー番号を「2. 茶わんむし」に合わせる

押すごとにメニュー番号が「１」➡「２」➡「３」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき
➡12ページ
仕上がり（弱め）または（強め）を選ぶ。

3 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「レンジ」と「オーブン」が交互に点滅。20秒後、残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

お願い
レンジとヒーターの同時加熱なので、角皿、金属製の容器は使わない。（火花の原因）

お知らせ
■メニュー番号とメニュー名はドア右側にあります。
■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

メニュー番号 1 手作りグラタン

ハイブリッド加熱です

マカロニグラタン	➡56ページ
ほうれん草とさけのグラタン	➡56ページ
チキンドリア	➡57ページ
ラザニア	➡57ページ

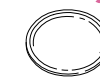
＊市販のオーブン用・レンジ用グラタンは、「1. 手作りグラタン」では調理できません。

メニュー番号 2 茶わんむし

ハイブリッド加熱です

茶わんむし　➡62ページ

メニュー番号 3 フライ再加熱

ハイブリッド加熱です

（ラップ・包装ははずす）
- 調理済みのフライなどをサクッと仕上げます。
- 食品の分量は約100～300gです。
- 食品は丸皿に直接のせます。また、丸皿にオーブンシートをしくこともできます。（アルミホイルは火花が飛ぶ恐れがあるため使えない）
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡44ページ

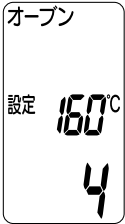
上手な加熱のコツ
■厚みのある物は 仕上がり（強め）を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は 仕上がり（弱め）を使う。

自動メニューで調理する
（お菓子・パン）

例：スポンジケーキを作るとき

1 **食品を入れる**
食品を丸皿にのせる。
お願い 角皿ははずす。

2 お菓子パン4-6 **を押してメニュー番号を「4. スポンジケーキ」に合わせる**
押すごとにメニュー番号が「4」→「5」→「6」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき
➡12ページ
仕上がり ⌄(弱め)
または ⌃(強め)を選ぶ。

オーブン
設定 160℃
4

3 あたため/スタート **を押す**
加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「オーブン」が点滅。
20秒後、残り時間を表示。

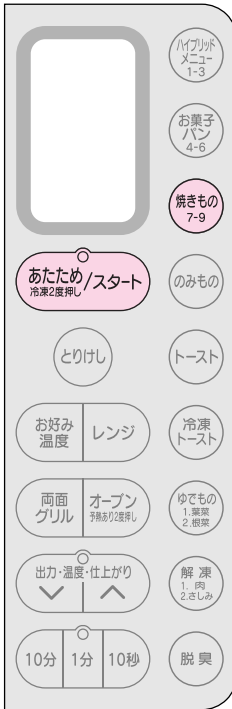
加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

お知らせ
■メニュー番号とメニュー名はドア右側にあります。
■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

メニュー番号 4 **スポンジケーキ**
スポンジケーキ ➡46ページ
オーブン加熱です

メニュー番号 5 **クッキー**
型抜きクッキー ➡49ページ
チョコチップクッキー ➡49ページ
オーブン加熱です

メニュー番号 6 **ロールパン**
ロールパン ➡52ページ
オーブン加熱です

自動メニューで調理する
（焼きもの）

例：ピザを焼くとき

1 **食品を入れる**
食品を丸皿にのせる。
お願い 角皿ははずす。

2 焼きもの7-9 **を押してメニュー番号を「8. ピザ」に合わせる**
押すごとにメニュー番号が「7」→「8」→「9」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき
➡12ページ
仕上がり ⌄(弱め)
または ⌃(強め)を選ぶ。

オーブン
設定 230℃
8

3 あたため/スタート **を押す**
加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「オーブン」が点滅。
20秒後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

お知らせ
■メニュー番号とメニュー名はドア右側にあります。
■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

メニュー番号 7 **ヘルシーフライ**
●材料に少量の油をかけてオーブンで焼く体にやさしいフライです。
グリル加熱です

エビフライ	➡54ページ
さけフライ	➡54ページ
とりのから揚げ	➡55ページ
ベジタブルアラカルト	➡55ページ
フライドポテト	➡55ページ

メニュー番号 8 **ピザ**
オーブン加熱です

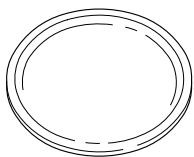
手作りピザ	➡53ページ
手作りピザのバリエーション	➡53ページ
冷凍ピザ	➡53ページ

メニュー番号 9 **焼き魚**
（棚上段）
グリル加熱です

さけ焼き	➡58ページ
ぶりの照り焼き	➡58ページ
あじの開き	➡58ページ

＊種類や大きさによって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、手動 両面グリル で様子を見ながら加熱します。
＊冷凍品は、解凍してから調理します。

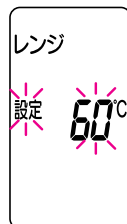
お好み温度にあたためる

丸皿を使う。

- 赤外線センサーを使い、食品の仕上がり温度をお好みに設定できます。温度の表示は目安です。（レンジ加熱です）
- 設定できる温度は－10～90℃、食品の分量は約50～500gです。

1 食品を入れる

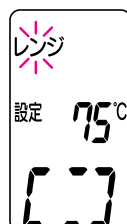
容器に入れて丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 お好み温度を押す

3 出力・温度・仕上がり ∨∧ を押して、お好みの温度に合わせる

－10～０℃は２℃単位、
０～90℃まで５℃単位で
設定できる。

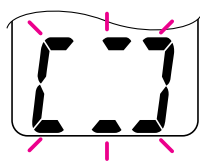
4 あたため/スタートを押す

加熱がスタート。
加熱表示し、
20秒後、現在温度を表示。
（スタート後の温度の変更はできません）

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

赤外線センサーについて➡９ページ

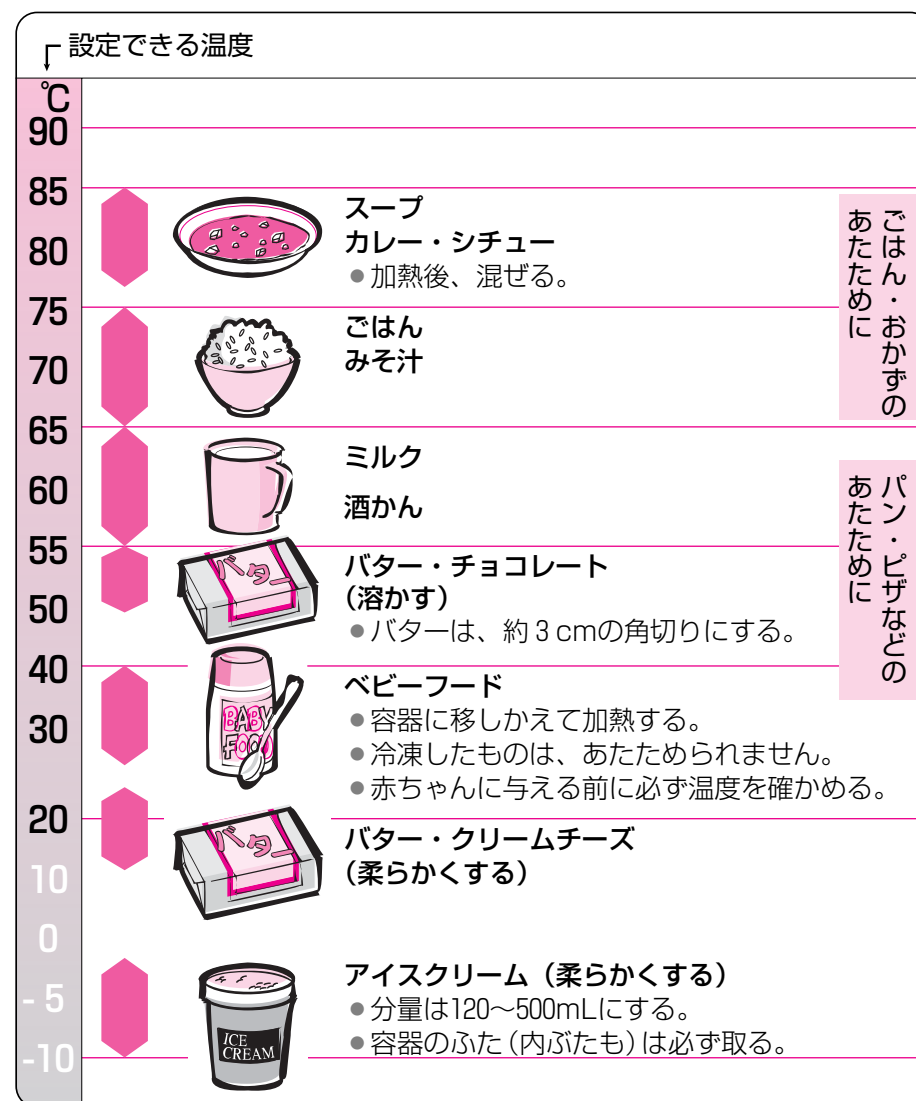
上手な加熱のコツ
➡17ページ

■ふたは使わない。
➡９ページ

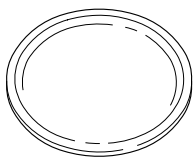
庫内の温度が高いと（ホット表示）

お好み温度を押すとブザーが鳴り、ホット表示となって使えません。
とりけしを押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ちます。（約15分）
ただし、**お好み温度**以外はすぐに使えます。

<お好み温度と食品のめやす>

<お好み温度表示>（本体）

＊ドア右側にあります

＊ベビーフードの、１回に加熱できる量は60～130g。

レンジで調理する
(「1000W」「600W」「200W」)

丸皿を使う。

- レンジ出力は「1000W」、「600W」、「200W」が選べます。
- 設定できる時間は、「1000W」が10秒～５分、「600W」が10秒～20分、「200W」が10秒～90分です。

1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。　お願い 角皿ははずす。

2 レンジ を押す

「600W」が点滅。

3 出力・温度・仕上がり を押して 出力を合わせる

∨を押すと「200W」、
∧を押すと「1000W」を表示。

4 10分 1分 10秒 を押して 時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

5 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

上手な加熱のコツ

➡17ページ

■加熱時間は、食品の量が２倍になると２倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜたり裏返す。
■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときはラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

お願い

■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■少量（100g未満）のものは、安全のためレンジ出力が落ちることがある。食品の量にあった大きさ（重さ）の容器を使い、手動 レンジ「600W」で、様子を見ながら加熱する。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

両面グリルで調理する

メニュー集または市販の料理ブックにしたがって、丸皿または角皿を使う。

- 表面をこがす料理などに使います。
- 350℃の高温で加熱します。（温度の変更、予熱はできません。）
- 設定できる時間は10秒～30分です。

1 食品を入れる

丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い
丸皿を使うときは、角皿ははずす。
角皿を使うときは、丸皿ははずす。

2 両面グリル を押す

3 10分 1分 10秒 を押して 時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

グリル
設定 350℃
19分59秒

角皿を使ったときは

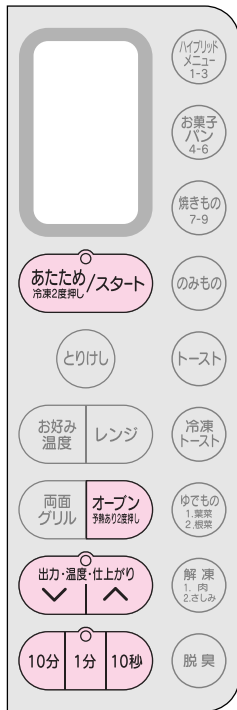
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

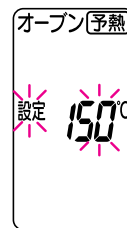
食品を取出す。

オーブンで調理する（予熱あり）

予熱のときは、角皿、丸皿、食品は入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は10秒～60分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約６～12分です。

予熱する

1 オーブン を2回押す

お願い
丸皿、角皿ははずす。

2 出力・温度・仕上がり を押して温度を合わせる

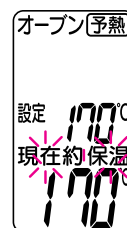
100～250℃、
10℃単位で表示。

3 あたため/スタート を押す

予熱がスタート。
加熱表示し、
20秒後、現在温度を表示。

お知らせ
現在温度は、庫内のおよその温度です。途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

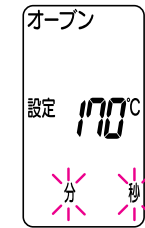
予熱終了 予熱終了音が鳴る

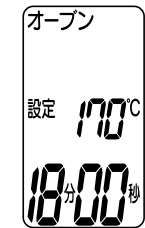
30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順 1 からやり直す。

加熱する

4 食品を入れる

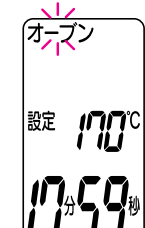
丸皿または角皿に食品をのせ、庫内にセットする。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

5 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

6 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

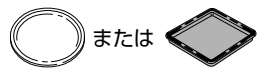
●途中で温度を変更したいとき
を押して温度を合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

上手な加熱のコツ
■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがあります。
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえてください。
■調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
■加熱後は、こげを防ぐため、すぐに取出す。

オーブン（予熱あり）のコツ
庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱中にドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

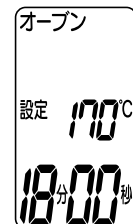
オーブンで調理する
（予熱なし）

メニュー集にしたがって、丸皿または角皿を使う。
または

●設定できる温度は、100～250℃、時間は10秒～60分です。

1 食品を入れる
丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い 丸皿を使うときは、角皿をはずす。角皿を使うときは、丸皿をはずす。

2 オーブン を押す
3 出力・温度・仕上がり を押して温度を合わせる
発酵40℃・100～250℃、10℃単位で表示。

4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる
20分以上は分のみを表示。

5 あたため/スタート を押す
加熱がスタート。
残り時間を表示。

●途中で温度を変更したいとき（発酵は変更できない）
を押して温度を合わせる

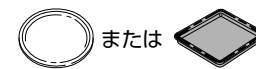
お知らせ
温度と時間どちらからでも合わせることができます。

上手な加熱のコツ
➡33ページ

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

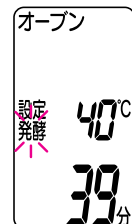
オーブンで調理する
（発酵）

メニュー集または市販の料理ブックにしたがって、丸皿または角皿を使う。
または

●パン生地の発酵に使います。
●設定できる温度は40℃、時間は10秒～60分です。

1 食品を入れる
丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い
丸皿を使うときは、角皿ははずす。
角皿を使うときは、丸皿ははずす。

2 を押す
3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる
20分以上は分のみを表示。

4 あたため/スタート を押す
発酵がスタート。
残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

お知らせ
夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

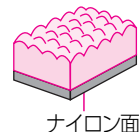
⚠警告	⚠注意
電源プラグを抜く ●ぬれた手で抜差ししない。 感電・けがの原因	**本体が冷めてから行う** やけどを防ぐため

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。

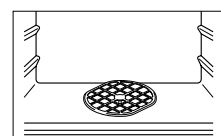
■本体の周囲も清潔に

■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（丸皿には使える）
- 金属タワシ・スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
  オーブンクリーナー・灯油・ガソリン・ベンジン・シンナーなど

ナイロン面

脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
庫内に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 庫内をカラにしてドアを閉める

お願い
丸皿、角皿ははずす。

2 **を押す**
脱臭がスタート。（約10分）
加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

本体

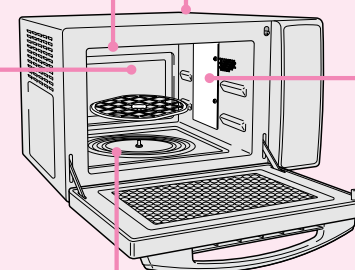
かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

庫内
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

脱臭コーティングがしてある。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- 庫内のにおいが気になるときは、**脱臭**を押す。
➡36ページ

上ヒーター
金属タワシなどで強くこすらない。
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

外観
■ドア・操作パネル
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■吸気口 ➡10ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

底面
回転アミをはずしてふく。
回転アミをはずすときは、真っすぐ上に引き抜く。
もとに戻すときは、強く押し込まない。
故障の原因。

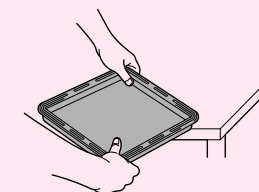
電波出口（カバー）
汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください。（有料）

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
汚れはすぐにふき取る。丸皿の落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。
特に丸皿は、汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。

お願い

■金属タワシなどでこすらない　傷・割れ・火花の原因。
■角皿は急冷しない　変形の原因。
冷めるまで待つ。
万一、変形したときは、図のように調理台などを利用し、静かに押して変形を直す。

お料理がうまくできないとき

全般	
自動メニューがうまくできない	●重量センサーの０グラム調節を行ってください。➡14ページ ●メニュー集通りの分量、作り方ですか。 ▶違う分量、作り方のときは、自動では上手にできません。手動で様子を見ながら加熱してください。 ●仕上がりがお好みに合わないときは、（温度・仕上がり）を調節してください。

ごはん・おかずのあたため	
食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。レンジ加熱では、金属容器は使えません。 ●食品の量にあった大きさ（重さ）の陶磁器、耐熱性の容器を使っていますか。 ▶タッパーなどの軽い容器のときは、**温度**で高めに合わせたり、**手動** **レンジ**「600W」で、様子を見ながら加熱してください。
あたためで あたためても、熱くならない	●冷凍品は**あたため**を２回押してください。 ●ふた（陶器やガラス製など）を使っていませんか。赤外線センサーがうまく働きません。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。 ●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100ｇ～500ｇが上手にできる分量です。 ●重量センサーの０グラム調節を行ってください。➡14ページ ☆もう少し加熱したいときは、**手動** **レンジ**「600W」で、様子を見ながら加熱してください。
あたためで あたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100ｇ～500ｇが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、重くありませんか。 ●重量センサーの０グラム調節を行ってください。➡14ページ
ごはんがぬるい、あつい	●食品の量にあった食器を使っていますか。 ●食品を中央に置いていますか。端に置くと、上手にあたたまりません。 ●**温度**（70～90℃）で調節してください。➡17ページ
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
熱いところとぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、**温度**で高め（85～90℃）に合わせると熱くなります。また、加熱後はかき混ぜます。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

トースト	
焼けない 裏面が焼けない	●丸皿、角皿をはずしていますか。 ●食パンは回転アミに正しく並べていますか。➡24ページ ●表と裏の焼き色は異なります。

ゆでもの	
野菜をゆでるとできすぎになる	●食器を使っていませんか。 ▶食品は洗ってラップに包み、直接丸皿にのせてください。食器を使うときは、**手動** **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱します。
生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど２個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ●ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、**手動** **レンジ**「600W」で、様子を見ながら加熱してください。（再度、**ゆでもの**は使わない）

解凍	
食品が煮えた	●ラップをはずして解凍しましたか。 ●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを３cm以下にそろえてください。 ●スチロールトレーを使っていますか。 ▶スチロールトレーがないときは、付属の丸皿にラップをしき、その上に食品をのせて**手動** **レンジ**「200W」で様子を見ながら加熱します。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり、溶けかけたものは、**手動** **レンジ**「200W」を使い、様子を見ながら解凍してください。 ●食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100ｇ～800ｇが上手にできる分量です。 ☆さらに解凍したいときは、**手動** **レンジ**「200W」で、様子を見ながら加熱してください。（再度、**解凍**は使わない）

のみもののあたため	
牛乳が熱くなりすぎる	●**のみもの**を使っていますか。**あたため**では、熱くなりすぎます。 ●重い（厚めの）カップ（容器）を使うと熱くなる場合があります。 ▶**温度**で低めに合わせるか、軽い（薄手の）カップにかえてください。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸騰することがあります。カップの７～８分目まで牛乳を入れます。それより少ないときは、**温度**で低めに合わせます。
お酒のあたため方がわからない	●**のみもの**を使い**温度**で50～55℃に合わせます。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

オーブン・グリル	
角皿調理のとき焼きムラが気になる	●食品の様子を見ながら、途中（めやすは調理時間の７割経過時点）で、角皿の手前と奥を入れかえると、均一に加熱できます。

お料理がうまくできないとき こんなときは

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんな場合は故障ではありません。	
表示が出ない	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。 ●操作後、５分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。 （電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません。） 加熱終了後５分すぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡２ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。 （電流容量不足）
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●操作後、５分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。 「待機時消費電力ゼロ」のため ➡２ページ
食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●**あたため**、**自動**キー、**スタート**を押し忘れていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。 （店頭展示用（デモ）モードになっています。） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。➡23ページ ●電波出口、庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。 ➡37ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡13ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で**脱臭**を行ってください。➡36ページ
調理のでき上がりが悪い	●角皿を使うときは、丸皿ははずしてください。 ●メニューの材料、分量、作り方を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。 ●**自動**キーの調理がうまくいかないときは、重量センサーの０グラム調節を行ってください。➡14ページ
丸皿、回転アミが左右に回る	●回転方向は一定ではなく、左右どちらにも回ります。
丸皿が回らない	●丸皿が白いため、回っていないように見えていませんか。 ▶食品を丸皿の端にのせて**あたため**で確認してください。

こんな場合は故障ではありません。	
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用（デモ）モードになっています。 （キーを押しても加熱されません） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
現在温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない	●現在温度表示は食品のおよその平均温度です。 まだ温度の低い部分がある場合は、設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。
表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
加熱中、加熱後に音がする	●加熱中の「カチカチ」「カッチン」「ブーン」「ジィージィー」「チリチリ」等の音は、加熱をコントロール（制御）している音やレンジの動作音で故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
オーブン・グリル調理のとき上ヒーターが赤くならない	●手前側のヒーターは消費電力が低いため、奥側のヒーターに比べて赤くなりません。
“あたため・スタート”のランプが点滅する	●加熱するときは**スタート**を押してください。 ●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときは**スタート**を押してください。 加熱しないときは**とりけし**を押してください。
加熱終了後、ブザーが鳴る	●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡14ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から１分ごとにブザーが鳴ります。（10分間）
ブザーが鳴り、ホット表示が点滅する	●**お好み温度**で庫内の温度が高いときに表示します。 ▶**とりけし**を押し、ドアを開けて庫内が冷めるのを待ってください。（約15分） ただし、**お好み温度**以外はすぐに使えます。
「U1」の表示が出る	●付属品をまちがえていませんか。 ▶使う付属品をメニュー集で確認してください。 ▶角皿だけの調理のときは、丸皿ははずしてください。 ▶レンジ加熱のときは、丸皿をセットしてください。 ▶正しい付属品をセットしてください。 ▶**脱臭**のときは、丸皿をはずしてください。 **とりけし**を押すと「U1」の表示は消えます。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A0、A1、A7、E0、E5、F3、F6、P0、P1、P2、P3、P5）をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名（三菱オーブンレンジ）
2. 形　　名（RO-M4B）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご 住 所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

＊付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー		分　量	加熱時間のめやす
ごはん		1人分（150g）	約50秒～1分30秒
ピラフ		1皿（250g）	約2～2分30秒
しゅうまい		15コ（225g）	約2～2分30秒
焼き魚		1切（70g）	約50秒～1分
みそ汁		1杯（150mL）	約1分30秒～2分
スープ		1杯（200mL）	約2～2分30秒
焼きそば	ラップ有り	1皿（300g）	約2～2分30秒
野菜炒め	ラップ有り	1皿（250g）	約2～2分30秒
野菜の煮もの	ラップ有り	1皿（300g）	約2～3分
カレー	ラップ有り	1皿（200g）	約1分30秒～2分
肉まん		1コ（100g）	約50秒～1分
あんまん		1コ（100g）	約50秒～1分
冷凍	ごはん（ラップ有り）	1人分（150g）	約2分～2分30秒
冷凍	カレー（ラップ有り）	1皿（200g）	約5～6分
冷凍	焼きおにぎり	2コ（100g）	約1分30秒～2分
冷凍	ピラフ	1皿（250g）	約4～4分30秒
冷凍	しゅうまい	15コ（225g）	約4～4分30秒
冷凍	肉まん	1コ（100g）	約1分20秒～約1分30秒
冷凍	あんまん	1コ（100g）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

のみもの（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー	分　量	加熱時間のめやす
牛乳	1杯（200mL）	約1分30秒～2分
お酒	1杯（180mL）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

解凍（レンジ「200W」で解凍する）

	分　量	加熱時間のめやす
1.肉	100g	約1～2分
	200g	約3～4分
	300g	約4～5分
2.さしみ	100g	約30秒～1分
	200g	約1～2分
	300g	約2～3分

ゆでもの（レンジ「600W」で加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
1.葉菜	100g	約1分30秒～2分
	200g	約2分30秒～3分
	300g	約3分30秒～4分
2.根菜	100g	約2分30秒～3分
	200g	約3分30秒～4分
	300g	約5分～6分
	500g	約9分～10分

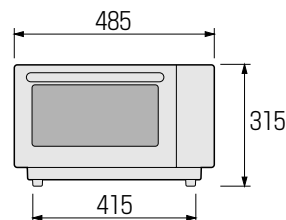
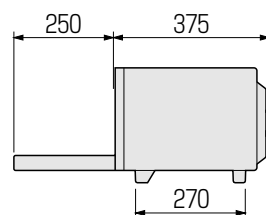
トースト／冷凍トースト（両面グリルで加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
常温	1～2枚	約4～5分
冷凍	1～2枚	約6～7分

ハイブリッドメニュー「3.フライ再加熱」（両面グリル で加熱する）

	分　量	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	約10～12分

仕様

項目		仕様
電　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W～100W相当※ 手動：1000W・600W・200W※
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1430W
	温度調節	40℃（発酵）・100～250℃
グリル	消費電力	1430W
ハイブリッド	消費電力	1430W
トーストキー	消費電力	1430W
「0」表示のとき	消費電力	2.4W
待機時消費電力		0W
寸　法	外形	幅485×奥行375×高さ315mm
	庫内（有効）	幅290×奥行310×高さ190mm
	ターンテーブル（丸皿）直径	285mm
質　量		12.5kg

※高周波出力1000Wは、短時間高出力（最大5分間）であり、調理中自動的に600Wに切換わります。

- 付属品については11ページをご覧ください。
- 待機時消費電力とは、電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力です。
- このオーブンレンジの250℃での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。(空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合、温度は切換わりません。)
- レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約11Aです。(ブレーカーの容量を確認の上、ご使用ください。)
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。またアフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

● 長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	● 電源コードやプラグが異常に熱い。 ● コゲくさい臭いがする。 ● 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ● 自動的に切れないときがある。 ● その他の異常・故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI
RO-M4B

ZT945Z538H01Ⓐ